

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 35



УТВЕЖДАЮ

Директор МАОУ гимназия № 35

/Е. А. Никандрова/

Приказ № 242 от 15.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«Психологическое здоровье»

Возраст обучающихся: 7-10 лет,

Срок реализации: 4 года.

Автор-составитель:
Салихзянова Нина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2025

Паспорт программы

Название программы	Психологическое здоровье
Автор-составитель	Салихзянова Нина Владимировна
Вид программы	типовая
Направленность	Социально-педагогическая
Форма реализации	очная
Срок реализации	4 года
Возраст обучающихся	7-10 лет
Категория детей	Обучающиеся младшего школьного возраста
Уровень освоения программы	базовый
Краткая аннотация	Содействие развитию рефлексии обучающихся как помощь в осознании своих эмоциональных состояний

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности составлена на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой «Уроки психологии в начальной школе» в соответствии с требованиями к содержанию, условиям реализации и результатам работы, прописанным в ФГОС НОО. Содержание программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАОУ гимназии №35: совершенствование системы работы гимназии, направленной на сохранение здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, содействие укреплению социального и психологического здоровья обучающихся.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для развития коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Ожидаемые результаты

Программа «Психологическое здоровье» способствует достижению личностных и метапредметных результатов обучающихся начальной школы.

Достижение личностных результатов :

1. формирование у обучающегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося,
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Обеспечивает овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1 класс

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и
- взрослыми;

- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста,
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя,
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
- строить речевое высказывание в устной форме.
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,
- учиться исследовать свои качества и свои особенности,
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
- учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
- учиться работать в паре и в группе,
- выполнять различные роли,
- слушать и понимать речь других ребят,
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
- учиться прогнозировать последствия своих поступков,
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя,
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации,
- строить речевое высказывание в устной форме.

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
- делать выводы в результате совместной работы в группе,
- учиться графически оформлять изучаемый материал,
- моделировать различные жизненные и учебные ситуации,
- учиться позитивно, проявлять себя в общении,
- учиться договариваться и приходить к общему решению,
- учиться понимать эмоции и поступки других людей,
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
- извлекать необходимую информацию из текста,
- определять и формулировать цель в совместной работе,
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
- соотносить результат с целью и оценивать его.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,

- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
- адекватно воспринимать оценку учителя.
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
- учиться контролировать свою речь и поступки,
- учиться толерантному отношению к другому мнению,
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
- формулировать своё собственное мнение и позицию.
- учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание курса внеурочной деятельности

1класс

Основная задача – первичное осознание позиции обучающегося, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять. Первые дни в гимназии требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. В групповые занятия включены игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии обучающихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому в занятия включены задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, конструктивное общение со сверстниками.

2класс

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика. В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлекссию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспешность. Поэтому особое значение уделяется возможности исследовать себя, узнают, что у каждого из нас есть индивидуальные особенности. Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает

стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на доброжелательности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

3 класс.

К началу третьего класса у обучающегося уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той важной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком». Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение творческих способностей. Однако это - явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важным направлением в третьем классе становится тематика по актуализации творческих способностей детей, в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, поэтому психологические занятия направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети воспринимают их как реальными людьми со своими достоинствами и недостатками. Обучаются налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление. К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

4 класс

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о

своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Особенность этого возраста - особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт. Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего, эмоциональному состоянию, снятию тревоги и побуждению к учебной активности. Заключительные занятия направлены процессу перехода в 5 класс.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1-4 классы, на 140 часов, по одному занятию в неделю с группой обучающихся в каждой параллели начальных классов.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия до 20 человек. Индивидуальные занятия необходимы обучающимся для проведения углубленной индивидуальной диагностики и для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по определенным причинам не усвоены в группе.

Методы используемые на занятиях:

На занятиях используются методы работы: элементы психологического тренинга, тематическое рисование, дидактические игры, психологические игры и упражнения, работа с направленным воображением, общение в круге, этюды на выражение эмоций и чувств, проективные тесты. Личное портфолио занятий с продуктами деятельности. Работа в рабочих тетрадях для обучающихся начальной школы «Психологическое здоровье»,

что способствует повышению интереса ребенка к занятиям, активизирует его творческий потенциал, развивает навыки рефлексии, способствует закреплению информации, полученной на занятии и использованию ее в реальной жизни. Опыт, получаемый ребенком на занятиях, анализируется и осмысливается дома. Некоторые задания в тетради предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволяет родителям стать активными участниками реализации программы, помогает им осознать свой вклад в психологическое здоровье ребенка. Эта тетрадь по окончании занятий дает достаточно полное представление о личности ребенка и может перейти в его портфолио.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется посредством:

- получения обратной связи от обучающихся на занятиях;
- анализа письменных работ, тестов, проективных рисунков обучающихся в рабочей тетради;
- консультации с родителями и педагогами о состоянии психологического здоровья ребенка;
- стартовая и итоговая диагностика:

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Обследование самооценки у обучающихся по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей младшего школьного возраста	Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Методика «Кто Я?»	Выявление	Действия, направленные

	(модификация методики М. Куна)	сформированности Я-концепции ребенка	на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; Возраст: 9—10 лет.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г. Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: обучающиеся 1-4 кл.
4	Проективные методики «Что мне нравится в школе?», «Моё дерево», «Моя семья»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к гимназии, психологического климата в семье.	Анализ детских рисунков Возраст: обучающиеся 1-4 кл.

Первый класс

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Кто я? Какой я?	9	2	7	Не предусмотрена
2	Я — ученик	7	2	5	Не предусмотрена
3	Мой внутренний мир.	11	3	8	Не предусмотрена
4	Мои способности	9	2	7	Не предусмотрена
		36	9	27	

Содержание

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс.

Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением.

Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть.

Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства.

Второй класс

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вспомним чувства	6	2	4	Не предусмотрена
2	Чем люди отличаются друг от друга?	16	3	13	Не предусмотрена
3	Какой Я – Какой Ты?	14	2	12	Не предусмотрена
		36	7	29	

Содержание

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что –фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Третий класс

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Я - фантазер	10	2	8	Не предусмотрена
2	Я и моя школа	6	2	8	Не предусмотрена
3	Я и мои родители	5	2	7	Не предусмотрена
4	Я и мои друзья	6	3	9	Не предусмотрена
5	Что такое сотрудничество?	9	2	11	Не предусмотрена
		36	11	25	

Содержание

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать? Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений. Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях. Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно

помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

Четвертый класс

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Кто Я?	11	3	8	Не предусмотрена
2	Я расту, я изменяюсь	5	2	3	Не предусмотрена
3	Мое будущее	10	3	7	Не предусмотрена
4	Свобода и ответственность	10	3	7	Не предусмотрена
		36	11	25	

Содержание

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я

– человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много

удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся! Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе? Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то

результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека? Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным

человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть

некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты конструктивно.

Календарный учебный график 1 класс

№	Месяц	№ недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	1. Кто я? Какой я? Знакомство	Июльская, 32	Не предусмотрена
2.	сентябрь	3	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею управлять собой	Июльская, 32	Не предусмотрена
3.	сентябрь	4	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею преодолевать трудности	Июльская, 32	Не предусмотрена
4.	сентябрь	5	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Самооценка	Июльская, 32	Не предусмотрена
5.	октябрь	6	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой характер	Июльская, 32	Не предусмотрена
6.	октябрь	7	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею слушать других	Июльская, 32	Не предусмотрена
7.	октябрь	8	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Моя семья	Июльская, 32	Не предусмотрена
8.	октябрь	9	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я — ученик Режим дня	Июльская, 32	Не предусмотрена

9.	октябрь	10	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я учусь решать конфликты	Июльская, 32	Не предусмотрена
10.	ноябрь	11	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею слышать мнение другого	Июльская, 32	Не предусмотрена
11.	ноябрь	12	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Как справиться с усталостью	Июльская, 32	Не предусмотрена
12.	ноябрь	13	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой класс	Июльская, 32	Не предусмотрена
13.	ноябрь	14	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	С Новым годом!	Июльская, 32	Не предусмотрена
14.	декабрь	15	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой внутренний мир Эмоции и чувства	Июльская, 32	Не предусмотрена
15.	декабрь	16	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Учимся понимать и выражать эмоции	Июльская, 32	Не предусмотрена
16.	декабрь	17	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Страх. Как справиться со страхом	Июльская, 32	Не предусмотрена
17.	декабрь	18	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Злость	Июльская, 32	Не предусмотрена
18.	январь	20	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Любопытство и	Июльская, 32	Не

			расписанию			любопытность		предусмотрена
19.	январь	21	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Речь и эмоции	Июльская, 32	Не предусмотрена
20.	январь	22	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Настроение	Июльская, 32	Не предусмотрена
21.	февраль	23	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Цвет и настроение	Июльская, 32	Не предусмотрена
22.	февраль	24	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Как справиться с плохим настроением	Июльская, 32	Не предусмотрена
23.	февраль	25	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Человек — часть природы	Июльская, 32	Не предусмотрена
24.	февраль	26	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои способности Привычки полезные и вредные	Июльская, 32	Не предусмотрена
25.	март	27	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои умственные способности	Июльская, 32	Не предусмотрена
26.	март	28	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Воображение	Июльская, 32	Не предусмотрена
27.	март	29	Согласно утвержденному	групповая	1ч	Дружим со спортом	Июльская, 32	Не

			расписанию					предусмотрена
28.	март	30	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кем быть?	Июльская, 32	Не предусмотрена
29.	апрель	31	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Разные чувства	Июльская, 32	Не предусмотрена
30.	апрель	32	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Праздник психологического здоровья	Июльская, 32	Не предусмотрена
31.	апрель	33	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
32.	апрель	34	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
33.	апрель	35	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
34.	май	36	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
35.	май	37	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
36.	май	38	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена

Календарный учебный график 2 класс

№	Месяц	№ недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Вспомним чувства Мы рады встрече	Июльская, 32	Не предусмотрена
2.	сентябрь	3	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Понимаем чувства другого	Июльская, 32	Не предусмотрена
3.	сентябрь	4	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Понимаем чувства другого	Июльская, 32	Не предусмотрена
4.	сентябрь	5	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мы испытываем разные чувства	Июльская, 32	Не предусмотрена
5.	октябрь	6	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мы испытываем разные чувства	Июльская, 32	Не предусмотрена
6.	октябрь	7	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Моё самочувствие	Июльская, 32	Не предусмотрена
7.	октябрь	8	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Чем люди отличаются друг от друга? Люди отличаются друг от	Июльская, 32	Не предусмотрена

						друга своими качествами		
8.	октябрь	9	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои индивидуальные особенности	Июльская, 32	Не предусмотрена
9.	октябрь	10	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею слышать мнение другого	Июльская, 32	Не предусмотрена
10.	ноябрь	11	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Хорошие качества людей	Июльская, 32	Не предусмотрена
11.	ноябрь	12	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Самое важное хорошее качество	Июльская, 32	Не предусмотрена
12.	ноябрь	13	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кто такой сердечный человек	Июльская, 32	Не предусмотрена
13.	ноябрь	14	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кто такой доброжелательный человек	Июльская, 32	Не предусмотрена
14.	декабрь	15	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Трудно ли быть доброжелательным человеком	Июльская, 32	Не предусмотрена
15.	декабрь	16	Согласно утвержденному	групповая	1ч	Я желаю добра ребятам в	Июльская, 32	Не предусмотрена

			расписанию			классе		
16.	декабрь	17	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои качества	Июльская, 32	Не предусмотрена
17.	декабрь	18	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Какие качества нам нравятся друг в друге	Июльская, 32	Не предусмотрена
18.	январь	20	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	Июльская, 32	Не предусмотрена
19.	январь	21	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Каждый человек уникален	Июльская, 32	Не предусмотрена
20.	январь	22	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Настроение моё	Июльская, 32	Не предусмотрена
21.	февраль	23	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Настроение другого	Июльская, 32	Не предусмотрена
22.	февраль	24	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Как справиться с плохим настроением	Июльская, 32	Не предусмотрена
23.	февраль	25	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Какой Я – Какой Ты? Привычки полезные и вредные	Июльская, 32	Не предусмотрена

24.	февраль	26	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Мои умственные способности	Июльская, 32	Не предусмотрена
25.	март	27	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Воображение	Июльская, 32	Не предусмотрена
26.	март	28	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Какой Я?	Июльская, 32	Не предусмотрена
27.	март	29	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Какой Ты? Учимся договариваться	Июльская, 32	Не предусмотрена
28.	март	30	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	Июльская, 32	Не предусмотрена
29.	апрель	31	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	Июльская, 32	Не предусмотрена
30.	апрель	32	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	Июльская, 32	Не предусмотрена
31.	апрель	33	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Школьные трудности	Июльская, 32	Не предусмотрена
32.	апрель	34	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1 ч	Домашние трудности	Июльская, 32	Не предусмотрена

33.	апрель	35	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Праздник психологического здоровья	Июльская, 32	Не предусмотрена
34.	май	36	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
35.	май	37	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
36.	май	38	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена

Календарный учебный график 3 класс

№	Месяц	№ недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я- фантазер Я - третьеклассник	Июльская, 32	Не предусмотрена
2.	сентябрь	3	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кого можно назвать фантазером?	Июльская, 32	Не предусмотрена
3.	сентябрь	4	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею фантазировать!	Июльская, 32	Не предусмотрена
4.	сентябрь	5	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею фантазировать!	Июльская, 32	Не предусмотрена
5.	октябрь	6	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею фантазировать!	Июльская, 32	Не предусмотрена
6.	октябрь	7	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои сны	Июльская, 32	Не предусмотрена
7.	октябрь	8	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею сочинять!	Июльская, 32	Не предусмотрена

8.	октябрь	9	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею сочинять!	Июльская, 32	Не предусмотрена
9.	октябрь	10	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои мечты	Июльская, 32	Не предусмотрена
10.	ноябрь	11	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Фантазии и ложь	Июльская, 32	Не предусмотрена
11.	ноябрь	12	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я и моя школа Я и моя школа	Июльская, 32	Не предусмотрена
12.	ноябрь	13	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Что такое лень?	Июльская, 32	Не предусмотрена
13.	ноябрь	14	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Как справиться с ленью	Июльская, 32	Не предусмотрена
14.	декабрь	15	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я и мой учитель	Июльская, 32	Не предусмотрена
15.	декабрь	16	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я и мой учитель	Июльская, 32	Не предусмотрена
16.	декабрь	17	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Самооценка	Июльская, 32	Не предусмотрена
17.	декабрь	18	Согласно утвержденному	групповая	1ч	Я и мои родители	Июльская, 32	Не предусмотрена

			расписанию					
18.	январь	20	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею просить прощения и прощать	Июльская, 32	Не предусмотрена
19.	январь	21	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею просить прощения и прощать	Июльская, 32	Не предусмотрена
20.	январь	22	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Наказание и поощрения	Июльская, 32	Не предусмотрена
21.	февраль	23	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Наказание и поощрения	Июльская, 32	Не предусмотрена
22.	февраль	24	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я и мои друзья Настоящий друг	Июльская, 32	Не предусмотрена
23.	февраль	25	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Умею ли я дружить?	Июльская, 32	Не предусмотрена
24.	февраль	26	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Трудности в отношении с друзьями	Июльская, 32	Не предусмотрена
25.	март	27	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Ссора	Июльская, 32	Не предусмотрена

26.	март	28	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Конфликт	Июльская, 32	Не предусмотрена
27.	март	29	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Выход из конфликта	Июльская, 32	Не предусмотрена
28.	март	30	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Что такое сотрудничество? Что такое сотрудничество?	Июльская, 32	Не предусмотрена
29.	апрель	31	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею понимать другого	Июльская, 32	Не предусмотрена
30.	апрель	32	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею договариваться с людьми	Июльская, 32	Не предусмотрена
31.	апрель	33	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мы умеем действовать сообща	Июльская, 32	Не предусмотрена
32.	апрель	34	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Что такое коллективная работа?	Июльская, 32	Не предусмотрена
33.	апрель	35	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Праздник психологического здоровья	Июльская, 32	Не предусмотрена

34.	май	36	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
35.	май	37	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена
36.	май	38	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена

Календарный учебный график 4 класс

№	Месяц	№ недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кто Я? Мое лето	Июльская, 32	Не предусмотрена
2.	сентябрь	3	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кто Я?	Июльская, 32	Не предусмотрена
3.	сентябрь	4	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Какой я - большой или маленький?	Июльская, 32	Не предусмотрена
4.	сентябрь	5	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои способности	Июльская, 32	Не предусмотрена
5.	октябрь	6	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой выбор, мой путь к успеху	Июльская, 32	Не предусмотрена
6.	октябрь	7	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой выбор, мой путь к успеху	Июльская, 32	Не предусмотрена
7.	октябрь	8	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мой внутренний мир и мои	Июльская, 32	Не предусмотрена

						друзья		
8.	октябрь	9	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	Июльская, 32	Не предусмотрена
9.	октябрь	10	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	Июльская, 32	Не предусмотрена
10.	ноябрь	11	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои интересы	Июльская, 32	Не предусмотрена
11.	ноябрь	12	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Что значит верить?	Июльская, 32	Не предусмотрена
12.	ноябрь	13	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я расту, я изменяюсь Мое детство, мои друзья	Июльская, 32	Не предусмотрена
13.	ноябрь	14	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мое детство, мои друзья	Июльская, 32	Не предусмотрена

14.	декабрь	15	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои одноклассники	Июльская, 32	Не предусмотрена
15.	декабрь	16	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мои одноклассники	Июльская, 32	Не предусмотрена
16.	декабрь	17	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Конфликты в классе	Июльская, 32	Не предусмотрена
17.	декабрь	18	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Мое будущее Я и мои родители	Июльская, 32	Не предусмотрена
18.	январь	20	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею просить прощения и прощать	Июльская, 32	Не предусмотрена
19.	январь	21	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею просить прощения и прощать	Июльская, 32	Не предусмотрена
20.	январь	22	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Я умею просить прощения и прощать	Июльская, 32	Не предусмотрена
21.	февраль	23	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Наказание и поощрения	Июльская, 32	Не предусмотрена
22.	февраль	24	Согласно утвержденному	групповая	1ч	Наказание и поощрения	Июльская, 32	Не предусмотрена

			расписанию					
23.	февраль	25	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Кто такой интеллигентный человек?	Июльская, 32	Не предусмотрена
24.	февраль	26	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	Июльская, 32	Не предусмотрена
25.	март	27	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	Июльская, 32	Не предусмотрена
26.	март	28	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Что такое идеальное Я?	Июльская, 32	Не предусмотрена
27.	март	29	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Что такое идеальное Я?	Июльская, 32	Не предусмотрена
28.	март	30	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Трудности в отношении с друзьями	Июльская, 32	Не предусмотрена
29.	апрель	31	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Свобода и ответственность Кто такой свободный	Июльская, 32	Не предусмотрена

						человек?		
30.	апрель	32	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Права и обязанности школьника	Июльская, 32	Не предусмотрена
31.	апрель	33	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Что такое «право на уважение»?	Июльская, 32	Не предусмотрена
32.	апрель	34	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Права и обязанности	Июльская, 32	Не предусмотрена
33.	апрель	35	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	Июльская, 32	Не предусмотрена
34.	май	36	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Как разрешать конфликты мирным путем?	Июльская, 32	Не предусмотрена
35.	май	37	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Праздник психологического здоровья	Июльская, 32	Не предусмотрена
36.	май	38	Согласно утвержденному расписанию	групповая	1ч	Индивидуальная диагностика	Июльская, 32	Не предусмотрена

Список литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. И.В.Стишенков. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие:М.: 2004
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
7. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
8. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402854

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026